

选择一种提前预定外带餐的方式:

- 直接在网站上登记注册
- 发邮件到: Meals@SpectrumCS.org
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
捐款建议: \$3.75 我们非常感激如果您有任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受	每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	冷沙拉餐 1 鮭鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉* 菠萝片+ 全麦餐包 低纳V8饮料+	2 焗火鸡义粉 四季豆 什锦蔬菜** 新鲜水果 	3 烤雞佐西蘭花及糙米飯 胡萝卜青豆 球芽甘蓝+ 新鲜水果
HOLIDAY 6 	7 猪肉卷及肉汁 土豆泥 西蘭花+ 全麦餐包 新鲜水果	8 鮭鱼漢堡 玉米 烤土豆 全麦餐包 新鲜水果+	9 照燒雞佐炒麵 清蒸包心菜+ 红萝卜* 香蕉	10 黑椒牛柳 土豆泥 青豆&珍珠洋葱 全麦麵包 新鲜水果+
13 墨西哥蔬菜卷 玉米 全麦捲餅 时令新鲜水果	14 南方式烤鱼佐煲飯 加式什锦蔬菜** 球芽甘蓝+ 香蕉	冷沙拉餐 15 雞肉沙拉佐牧场醬+ 什锦豆沙律 甜菜 低纳V8饮料+ 麸皮松饼	16 火雞燴番茄 糙米飯 义大利式杂菜* 时令新鲜水果+	17 牛肉番茄义大利面 花菜+ 紅蘿蔔片* 时令新鲜水果 
20 法式吐司 素香腸 煎土豆 蘋果醬 高C果汁+	21 瑞式肉丸佐全麦面条 什锦蔬菜 西蘭花+ 新鲜水果 	冷沙拉餐 22 亚式鸡肉沙拉**+ 毛豆 橘子 全麦餅乾, 低纳V8饮料+	23 雞肉派附鬆餅 菠菜 五香蜜桃	24 墨西哥牛肉捲餅 斑豆 雜菜* 水果杯+
27 蘑菇意麵 球芽甘蓝+ 肉桂燴蘋果	28 拔絲烤豬 清蒸包心菜+ 义大利式杂菜+ 全麦餐包 新鲜水果	29 土豆烤鱼佐糙米飯 四季豆 炖西红柿 新鲜水果 	30 乾酪烤雞佐意式筆尖麵 花菜+ 西蘭花+ 新鲜水果	关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦